

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

## たっぷり野菜の親子うどん (調理時間 15分)

野菜 115g  
1人分主食  
主菜

## ～ポイント～

焼き鳥の缶詰とめんつゆを活用したお手軽レシピです。野菜は、カット野菜を活用するともっと時短に作ることができます。

## 材料 (2人分)

ゆでうどん	2玉
焼き鳥 (缶詰)	1缶
卵	2個
たまねぎ	1/2個
小松菜	60g
にんじん	60g
小ねぎ	10g
ごま油	小さじ2
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ4
水	2カップ

栄養価(1人分)  
\*汁を残した場合

エネルギー(kcal)	432
たんぱく質(g)	20.6
脂質(g)	12.4
カルシウム(mg)	113
鉄(mg)	3.7
食塩(g)	2.8

## 作り方



- 1 たまねぎはくし型に薄切り、小松菜は長さ3cm、にんじんは短冊切り、万能ねぎは小口切りにする。卵はよく混ぜ溶く。
- 2 鍋にごま油を熱し、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。軽く野菜に火が通ったら、めんつゆと水を加えて煮立てる。
- 3 沸騰したら、小松菜、焼き鳥を入れる。
- 4 最後に卵を流し入れ、軽にかき混ぜる。(\*卵を崩しすぎないように)
- 5 電子レンジで600W2,3分加熱し、温めたうどんをどんぶりに入れ、4をかける。最後、小ねぎを散らす。

